

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka delikatesowa	45g
	ser żółty	30g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
obiad	ziemniaki z koprem	250g
	napój owocowy	250g
	sałatka z jogurtem	120g
	kotlet mielony drobiowo- wieprzowy	80g
	zupa ogórkowa z makaronem razowym	350g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	serek śmietankowy	30g
	kielbasa łopatkowa	40g
	sałatka brokułowa	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, Śmietana, 18% tłuszczu

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 652,02
Energia (EER)	[kcal]	2 061,29
Białko ogółem	[g]	89,75
Tłuszcz	[g]	77,16
Węglowodany ogółem	[g]	253,50
Ogółem nasycone	[g]	39,02
Sacharoza	[g]	24,20
Błonnik pokarmowy	[g]	25,62
Sól	[g]	7,83